

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Лето-Осень 2024 САД
Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
12 августа 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	276,232	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
268	Бутерброды с маслом	10/31,765	2,573	7,928	15,351	122,808	0,053	0,032		9,765	0,651
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	42,14		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	442	14,173	14,528	67,691	441,18	0,293	0,252	1,02	213,495	3,171
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	34,873	0,02	0,03	5	19	2,3
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	300	0,4	0,03	9,5	34,873	0,02	0,03	5	28	2,302
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	42,398	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	70,52	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		32,766	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	5,8308		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,516		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,516		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	161,0737	0,208	0,113		16,943	3,978
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	122,8768	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	120,63564	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	74,5964	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	729	37,245	20,57	107,6	631,729	0,463	0,438	81,538	151,215	10,328
Полдник											
281	Кефир	185	5,365	4,625	7,4	79,55	0,072	0,319	1,295	222	0,185
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	348,1968	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	255	13,961	30,259	42,274	427,747	0,168	0,415	1,449	358,108	1,009
Ужин											
309,1	Огурцы соленные порциями	60	0,48	0,06	1,02	5,6244	0,01	0,01	3	13,8	0,36
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	119,5486	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	42,14		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	96,2598	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	449	7,565	4,589	44,807	263,573	0,218	0,159	13,91	66,453	3,246
	Итого за день:	2 175	73,344	69,975	271,871	1 799,102	1,161	1,293	102,917	817,271	20,056